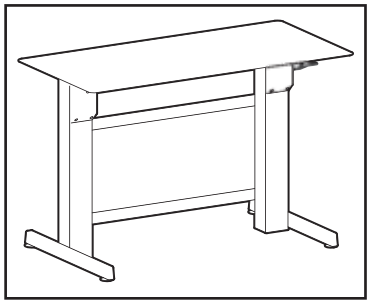
WorkFit-B, HD

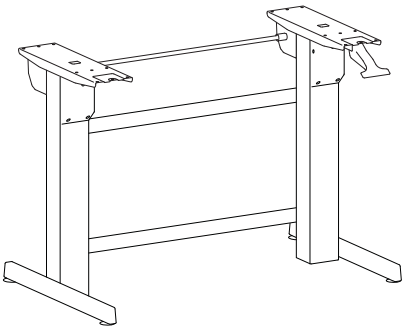
www.ergotron.com
USA **1-800-888-8458**
Europe **+31 (0)33-45 45 600**
China **86-769-86018920**

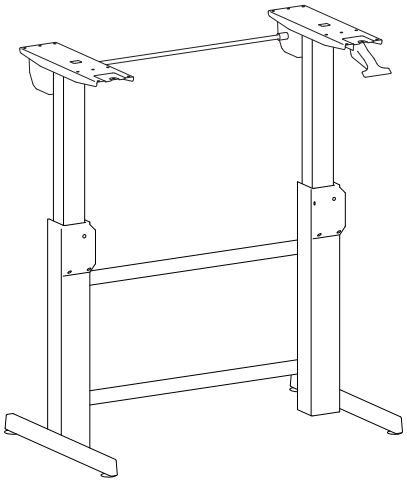


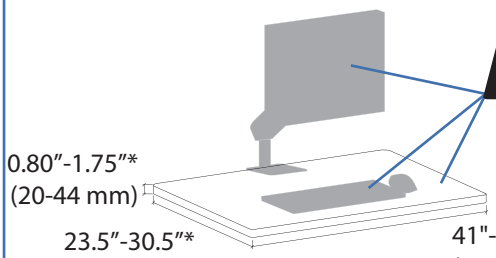
For service and warranty visit www.ergotron.com
Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
Ga voor service en garantie naar www.ergoton.com
Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com

www.ergotron.com

User's Guide - English
Guía del usuario - Español
Manuel de l'utilisateur - Français
Gebruikersgids - Nederlands
Benutzerhandbuch - Deutsch
Guida per l'utente - Italiano
Användarhandbok - svenska
ユーザーガイド：日本語
用户指南 ：汉语





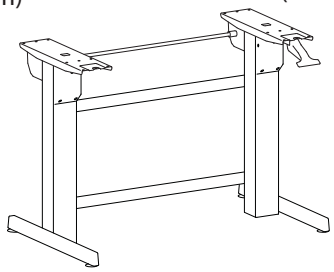


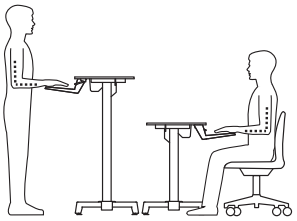
22.5-88 lbs (10.2-40 kg)*

0.80"-1.75"*
(20-44 mm)

23.5"-30.5"*
(597-775 mm)

41"-72" *
(1041-1829 mm)





¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.

Estimador de peso de superficie de trabajo de madera	
Grosor de la superficie de trabajo	Peso estimado por pie cuadrado
0.80" (20 mm)	**2.9 lbs (1.32 kg)**
1.25" (32 mm)	**4.5 lbs (2.04 kg)**
1.75" (44 mm)	**6.3 lbs (2.86 kg)**

***El peso total de la superficie de trabajo y el equipo montado debe ser de < 40 kg (88 lbs.).**
La superficie de trabajo debe cumplir TODAS las exigencias de especificaciones del rango de peso y las dimensiones.

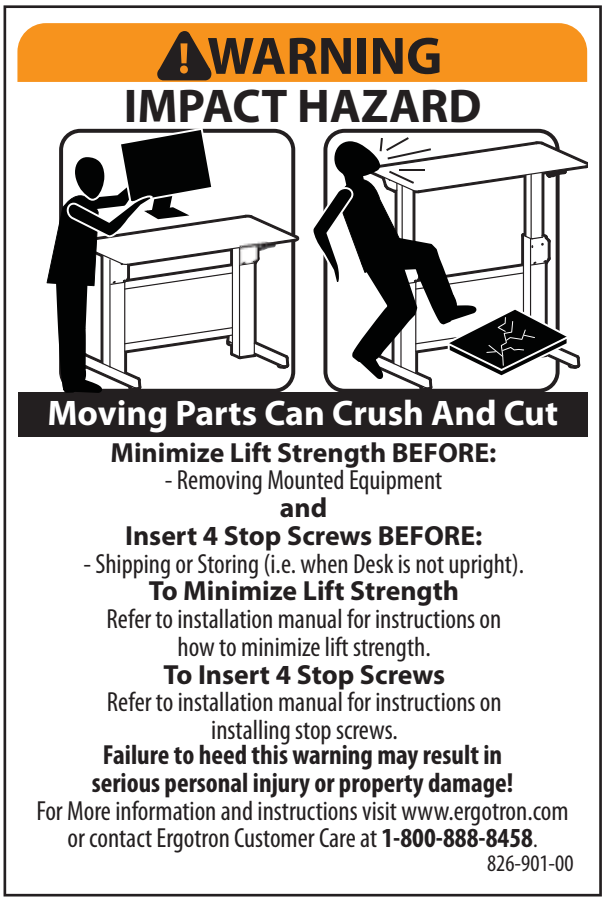
¡ADVERTENCIA! Añadir accesorios puede influir negativamente en el rendimiento de la estabilidad contra vuelcos.

Revisión de los símbolos de peligro

Estos símbolos alertan a los usuarios sobre un tema de seguridad que requiere su atención. Todos los usuarios deben poder reconocer y comprender el significado de los siguientes riesgos de seguridad si los ve en el producto o en la documentación. Los niños que no puedan reconocer y responder de forma adecuada a las alertas de seguridad no deben utilizar este producto sin la supervisión de un adulto.

Símbolo	Símbolo	Nivel de riesgo
	NOTA	Una NOTA presenta información importante que le ayudará a utilizar mejor este producto.
	PRECAUCIÓN	La PRECAUCIÓN indica la probabilidad de dañar el hardware o de perder datos y le señala la forma de evitar el problema.
	ADVERTENCIA	Una ADVERTENCIA indica la probabilidad de daños materiales, lesiones personales o muerte.
	ELÉCTRICO	Eléctrico indica un peligro eléctrico inminente que, si no se evita, puede dar lugar a lesiones personales, incendios y/o la muerte.

Seguridad


WARNING
IMPACT HAZARD
Moving Parts Can Crush And Cut
Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment
and
Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).
To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.
To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!
For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at 1-800-888-8458.
826-901-00

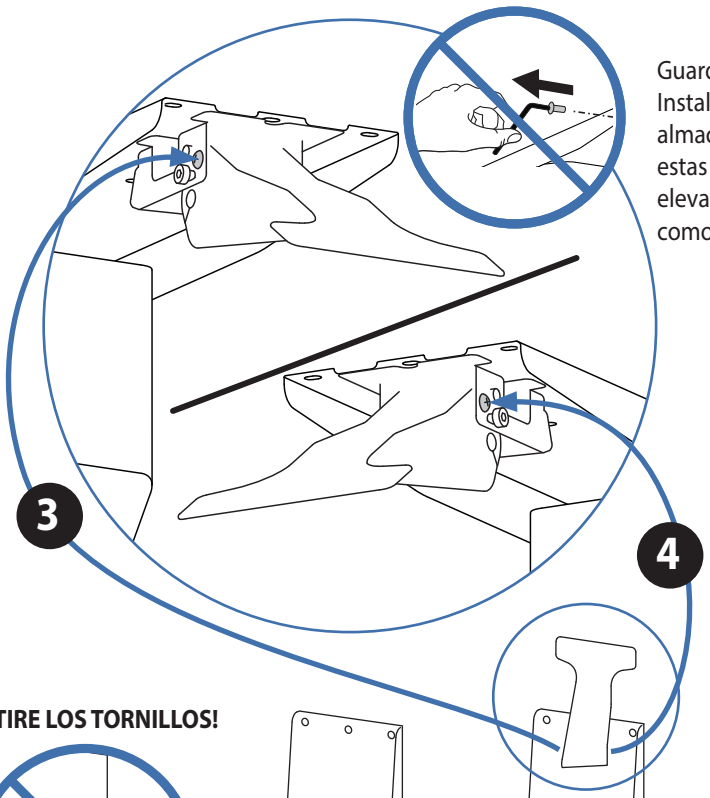
ADVERTENCIA
RIESGO DE IMPACTO
Las partes móviles pueden aplastar y cortar
Reduzca al mínimo la tensión de elevación ANTES DE:
Retirar el equipo montado
Enviar el escritorio o almacenarlo
Para reducir al mínimo la tensión de elevación
Para reducir al mínimo la tensión de elevación
1. Suelte el freno de mano y levante la superficie de trabajo a la posición máxima.
2. Gire en sentido contrario a las agujas del reloj las tuercas de ajuste de la parte posterior de las patas hasta que se detengan (pueden hacer falta unas 40-60 revoluciones por pata).
En caso de no respetarse esta advertencia, pueden producirse lesiones físicas graves y el equipo puede resultar dañado.
Si desea más información e instrucciones, visite http://www.ergotron.com, o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Ergotron en el teléfono 1-800-888-8458 (EE.UU.).

Consulte el Apéndice A al final de este manual.
Consulte el Apéndice B al final de este manual.

Seguridad

¡ADVERTENCIA! Los tornillos de rotación están preinstalados en este producto para fijarlo en la posición comprimida durante el envío y la instalación. NO retire estos tornillos hasta que se lo indiquen las instrucciones. Asegúrese de que los tornillos estén colocados antes de comenzar la instalación. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, cosa que podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas. Si cualquiera de los 4 tornillos de rotación Phillips no está instalado en estas ubicaciones, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente antes de proseguir con la instalación.

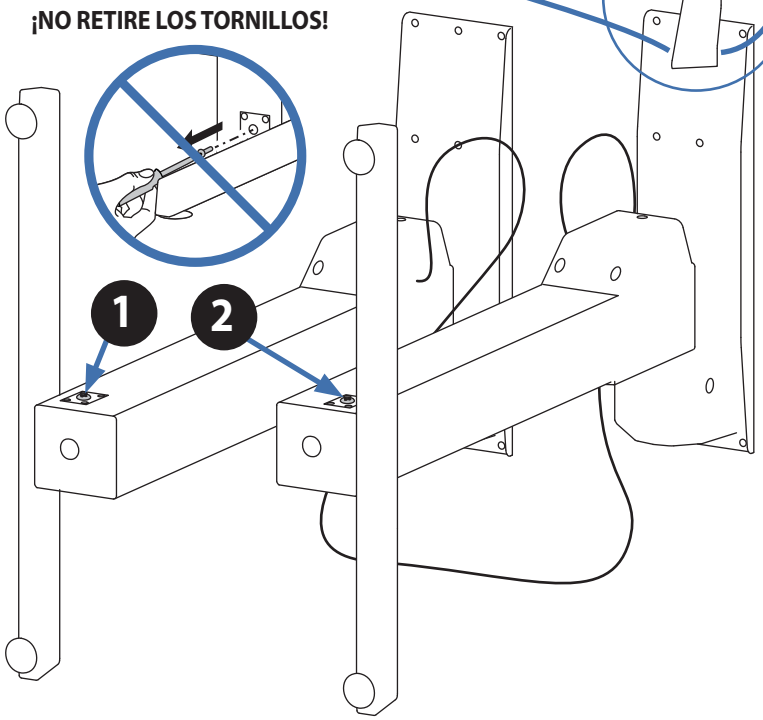
¡NO RETIRE LOS TORNILLOS!



¡IMPORTANTE!

Guarde estos tornillos de retención y las instrucciones. Instale los tornillos de retención para el envío o almacenamiento de este producto. En caso de no respetar estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extienda rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

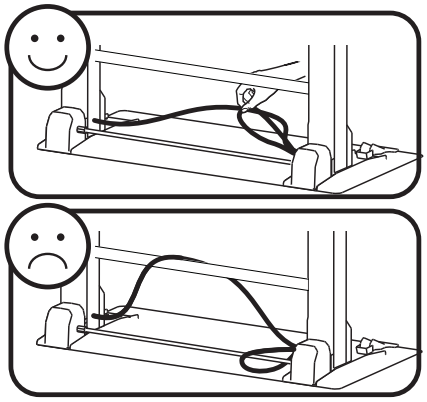
¡NO RETIRE LOS TORNILLOS!



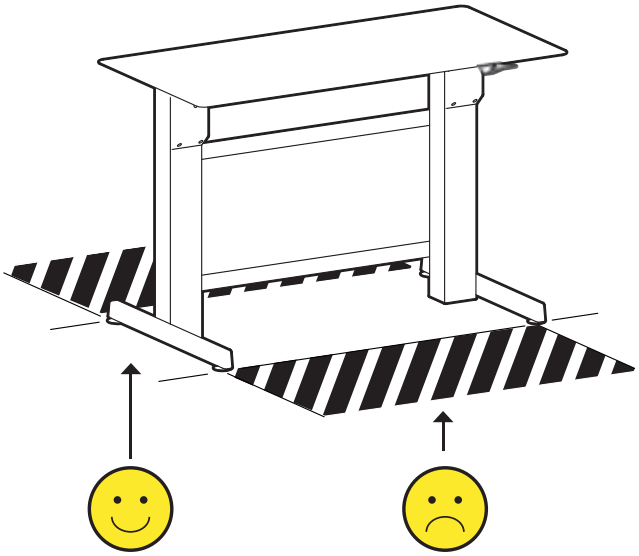
Seguridad

¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.

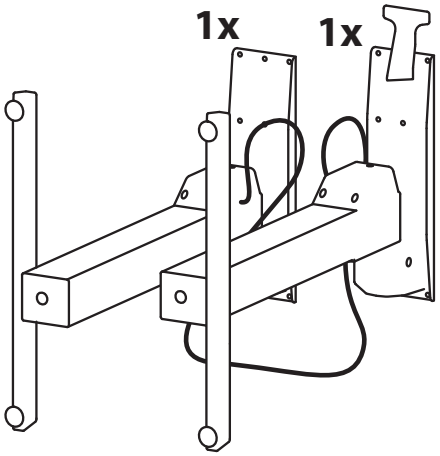
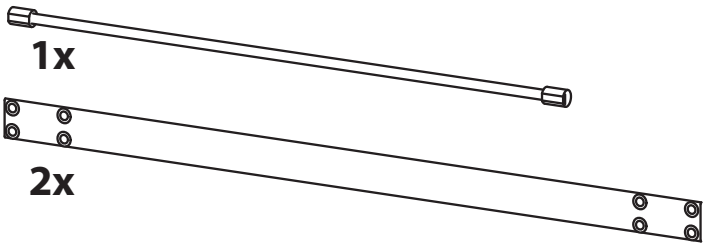
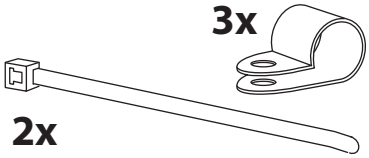
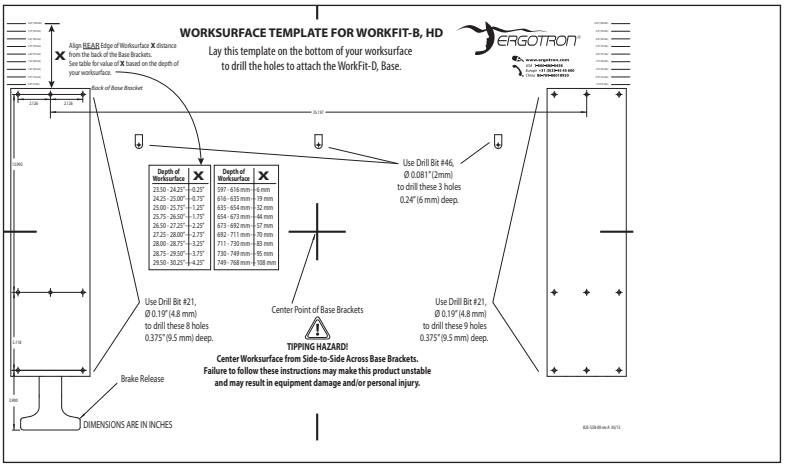
¡ADVERTENCIA!
Mantenga los cables del freno separados de la barra de sincronización y de las crucetas durante la instalación.
En caso de no mantener los cables del freno separados de la barra de sincronización y de las barras cruzadas podría restringir el movimiento de elevación y provocar daños al equipo o lesiones físicas. Consulte el manual de instrucciones para más información.



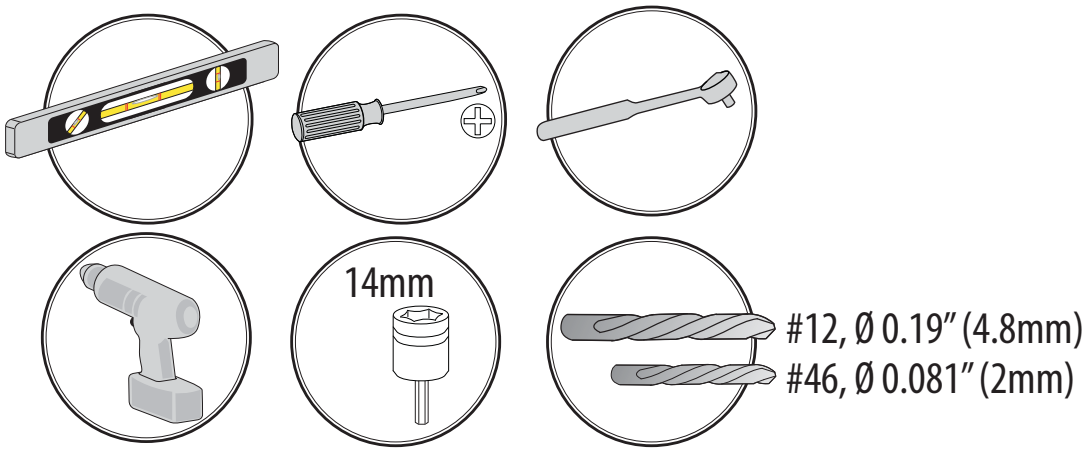
¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE VUELCO!
Cuando monte los accesorios del WorkFit-D, deben mantenerse dentro de un espacio pequeño. ¡No monte accesorios que superen la parte frontal y trasera de la superficie de trabajo! En caso de no respetar esta advertencia, podrían producirse daños en el equipo y/o lesiones físicas.



Componentes

	A	B	C
1			
2		16x M5 x 6mm	17x #12-14 x 5/8"
3		3x M2.9 x 8mm	4x ST3.9 x 16mm
4	1x  WORKSURFACE TEMPLATE FOR WORKFIT-B, HD Lay this template on the bottom of your worksurface to drill the holes to attach the WorkFit-D, Base. ERGOTRON Align REAR Edge of Worksurface X distance from the back of the Base Brackets. See table for value of X based on the depth of your worksurface. Back of Base Bracket Use Drill Bit #46, Ø 0.081" (2mm) to drill these 3 holes 0.24" (6 mm) deep. Depth of Worksurface X 23.50 - 24.25" = 0.25" 24.25 - 25.00" = 0.75" 25.00 - 25.75" = 1.25" 25.75 - 26.50" = 1.75" 26.50 - 27.25" = 2.25" 27.25 - 28.00" = 2.75" 28.00 - 28.75" = 3.25" 28.75 - 29.50" = 3.75" 29.50 - 30.25" = 4.25" Depth of Worksurface X 597 - 616 mm = 6 mm 616 - 635 mm = 19 mm 635 - 654 mm = 32 mm 654 - 673 mm = 44 mm 673 - 692 mm = 57 mm 692 - 711 mm = 70 mm 711 - 730 mm = 83 mm 730 - 749 mm = 95 mm 749 - 768 mm = 108 mm Use Drill Bit #21, Ø 0.19" (4.8 mm) to drill these 8 holes 0.375" (9.5 mm) deep. Center Point of Base Brackets Use Drill Bit #21, Ø 0.19" (4.8 mm) to drill these 9 holes 0.375" (9.5 mm) deep. TIPPING HAZARD! Center Worksurface from Side-to-Side Across Base Brackets. Failure to follow these instructions may make this product unstable and may result in equipment damage and/or personal injury. Brake Release DIMENSIONS ARE IN INCHES		1x 2.5 mm

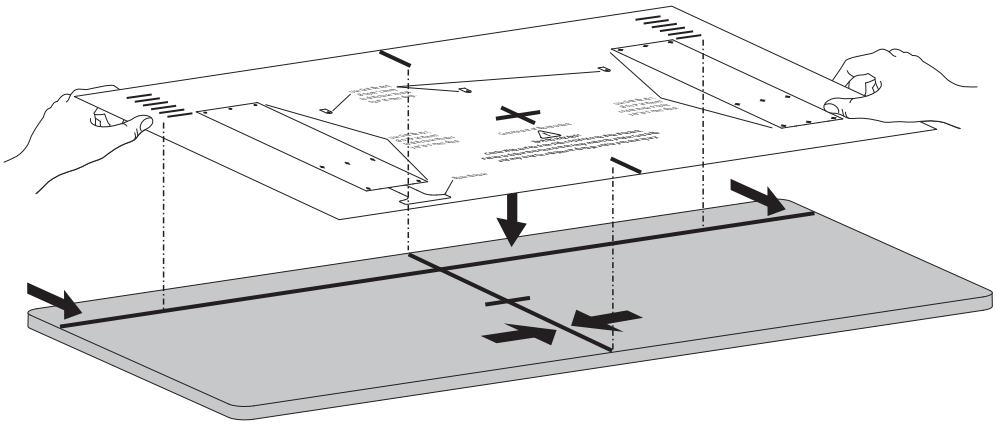
Herramientas necesarias



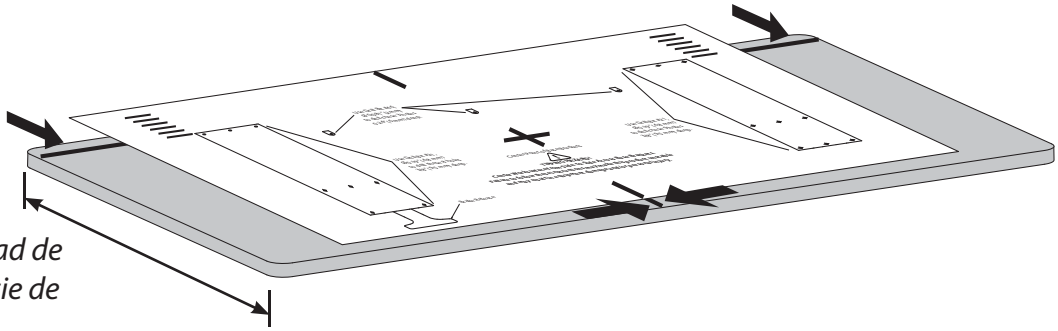
Configuración por pasos

1 **Coloque la superficie de trabajo sobre un suelo limpio con la cara superior mirando hacia abajo.**

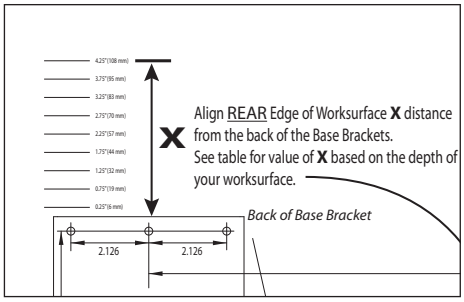
Centre la plantilla de lado a lado en la superficie de trabajo.



Alinee el borde POSTERIOR de la superficie de trabajo a la distancia X de la parte posterior de los soportes de base.
Véase la tabla para el valor X en función de la profundidad de su superficie de trabajo.



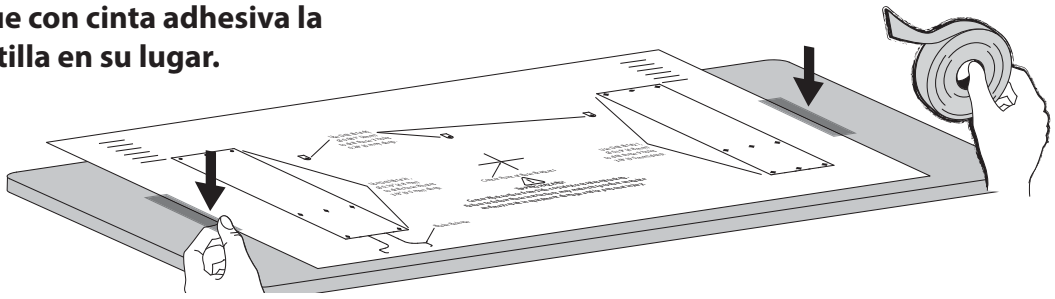
Profundidad de su superficie de trabajo


X
Align REAR Edge of Worksurface X distance from the back of the Base Brackets.
See table for value of X based on the depth of your worksurface.
Back of Base Bracket
2.126
2.126

Depth of Worksurface	X
23.50 - 24.25″	0.25″
24.25 - 25.00″	0.75″
25.00 - 25.75″	1.25″
25.75 - 26.50″	1.75″
26.50 - 27.25″	2.25″
27.25 - 28.00″	2.75″
28.00 - 28.75″	3.25″
28.75 - 29.50″	3.75″
29.50 - 30.25″	4.25″

Depth of Worksurface	X
597 - 616 mm	6 mm
616 - 635 mm	19 mm
635 - 654 mm	32 mm
654 - 673 mm	44 mm
673 - 692 mm	57 mm
692 - 711 mm	70 mm
711 - 730 mm	83 mm
730 - 749 mm	95 mm
749 - 768 mm	108 mm

Pegue con cinta adhesiva la plantilla en su lugar.

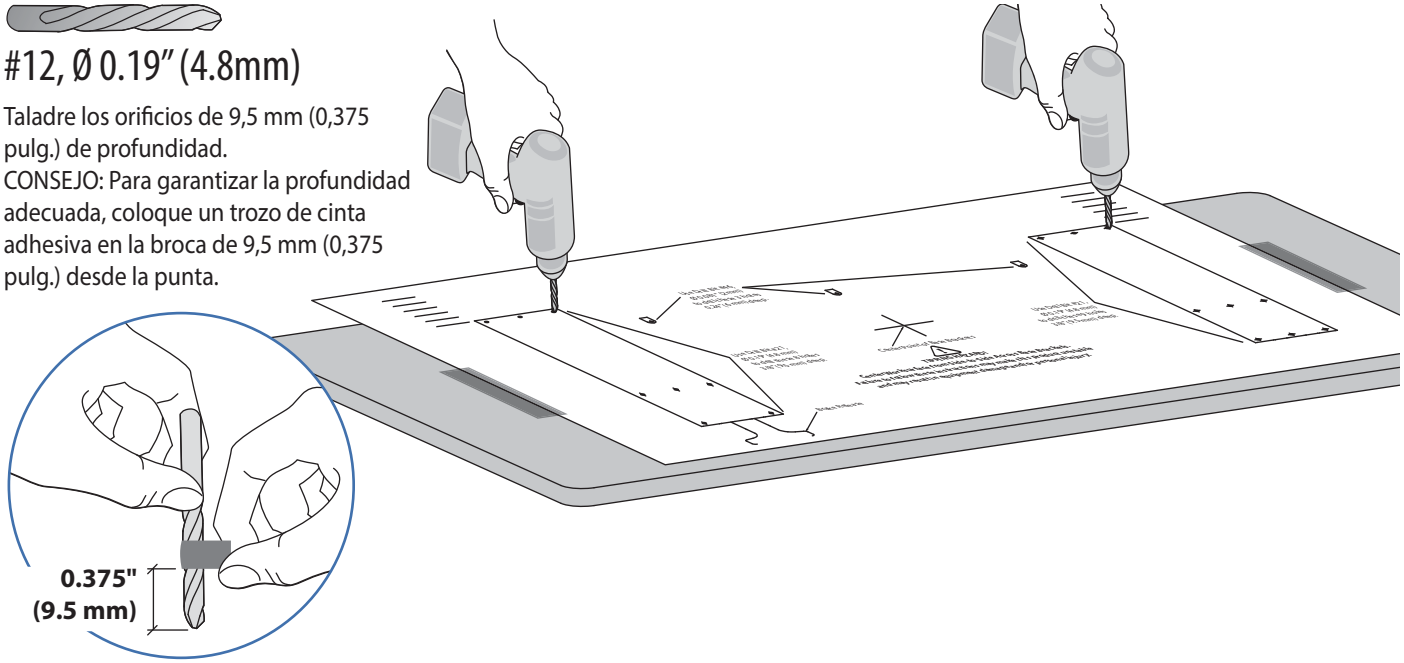


Configuración por pasos

Empleando la broca especificada, taladre los 17 orificios para la base.

#12, Ø 0.19" (4.8mm)

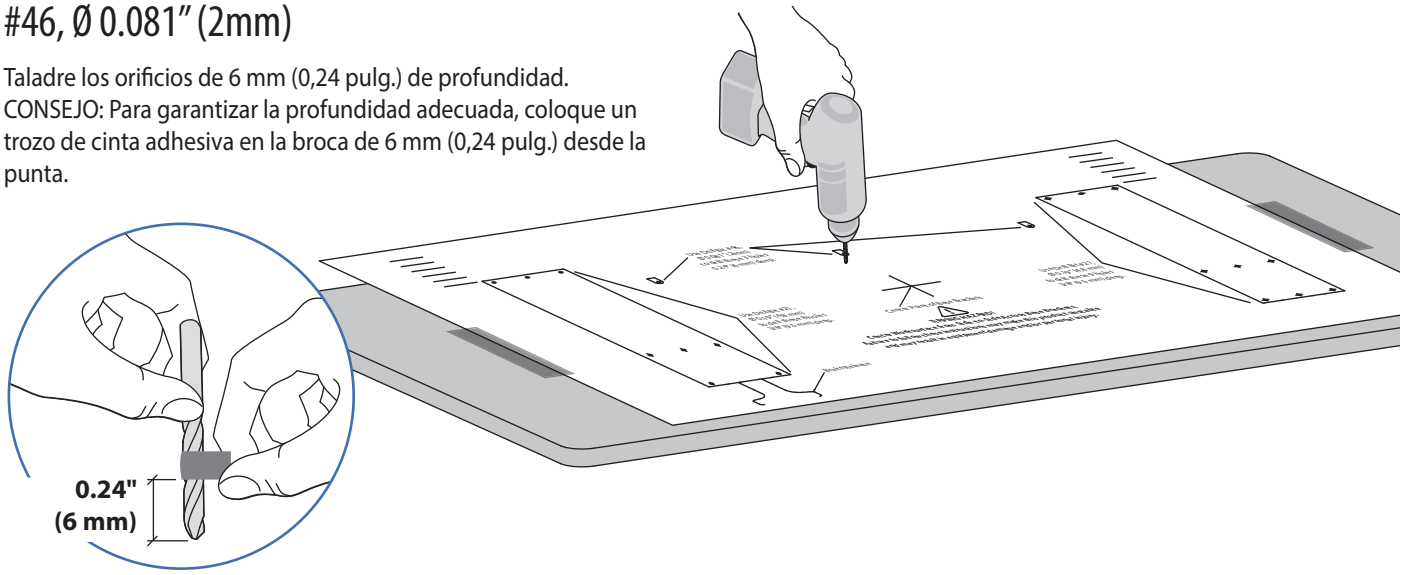
Taladre los orificios de 9,5 mm (0,375 pulg.) de profundidad.
CONSEJO: Para garantizar la profundidad adecuada, coloque un trozo de cinta adhesiva en la broca de 9,5 mm (0,375 pulg.) desde la punta.



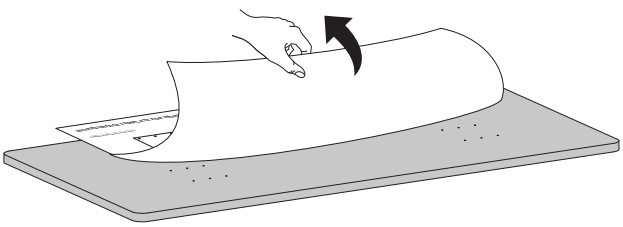
Empleando la broca especificada, taladre los 3 orificios para los ganchos para cables.

#46, Ø 0.081" (2mm)

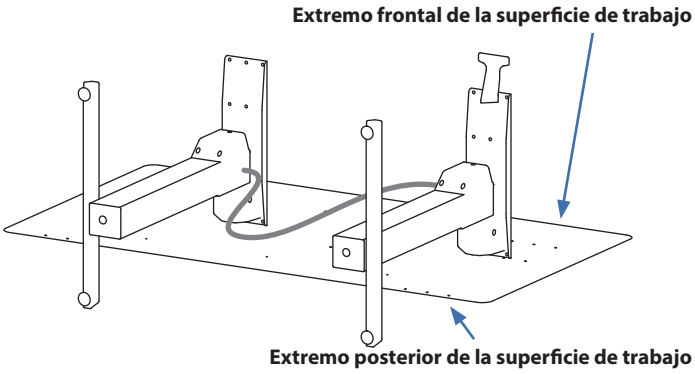
Taladre los orificios de 6 mm (0,24 pulg.) de profundidad.
CONSEJO: Para garantizar la profundidad adecuada, coloque un trozo de cinta adhesiva en la broca de 6 mm (0,24 pulg.) desde la punta.



Retire la plantilla.



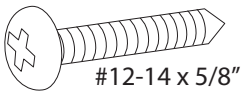
Configuración por pasos

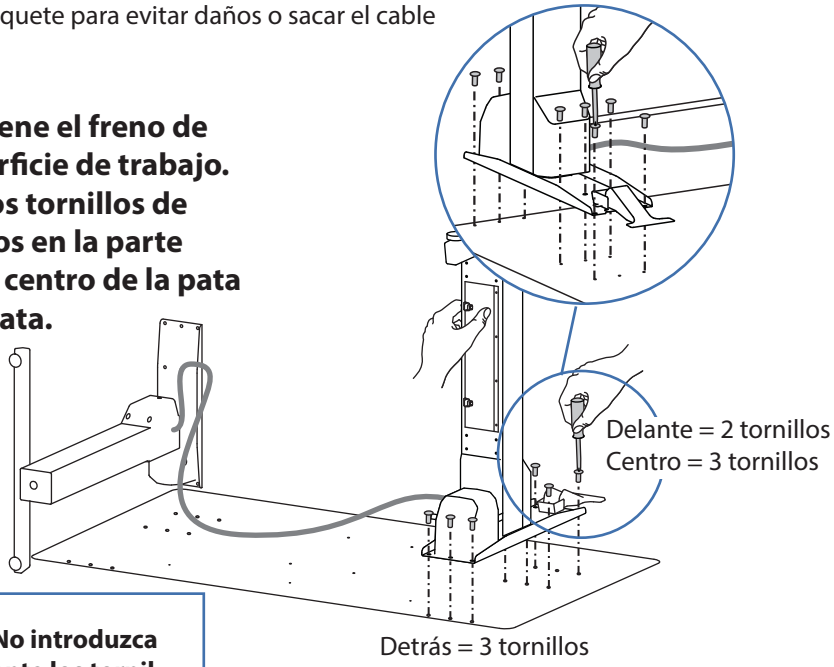


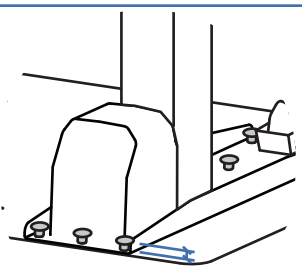
2 **Coloque la superficie de trabajo sobre un suelo limpio con la cara superior mirando hacia abajo.**
Sitúe cuidadosamente la pata con el freno de mano en el extremo derecho de la superficie. Coloque la otra pata en el extremo izquierdo.

NOTA: El cable del freno está unido a ambas patas. Tenga cuidado cuando saque las patas del paquete para evitar daños o sacar el cable del freno de las patas.

3 **Coloque la pata derecha (que tiene el freno de mano) en vertical sobre la superficie de trabajo. Introduzca parcialmente 3 de los tornillos de madera nº 12-14 proporcionados en la parte posterior de la pata, 3 cerca del centro de la pata y 2 en la parte delantera de la pata.**

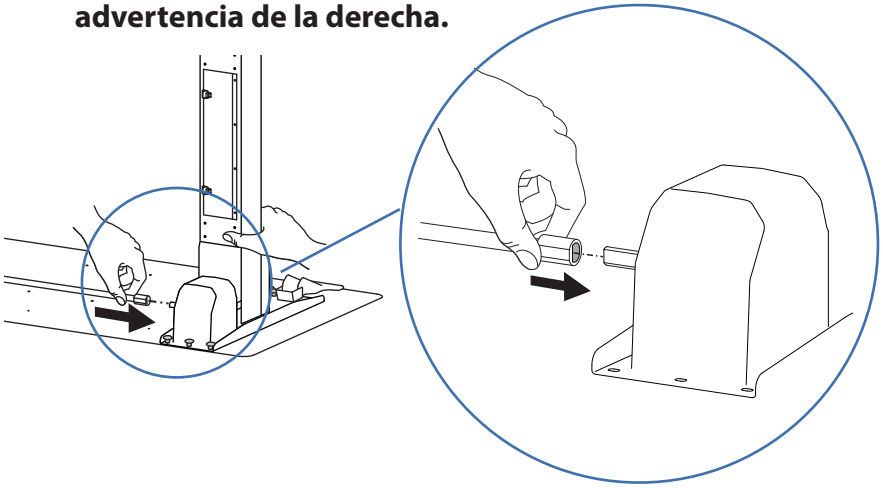




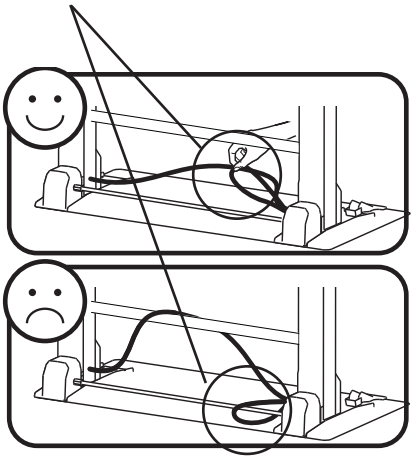


NOTA: No introduzca totalmente los tornillos en la superficie de trabajo en este momento. Deje fuera aproximadamente 3 mm de espacio.

4 **Acople un extremo de la barra de sincronización a la pata derecha como muestra la ilustración. Asegúrese de que los cables del freno no se enreden alrededor de la barra de sincronización. Vea la advertencia de la derecha.**

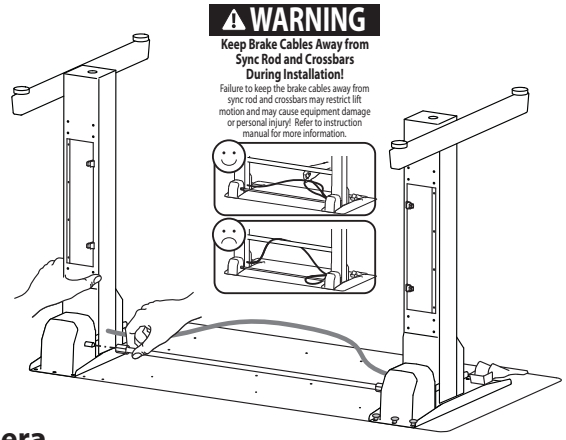


¡ADVERTENCIA!
Mantenga los cables del freno separados de la barra de sincronización y de las crucetas durante la instalación.
En caso de no mantener los cables del freno separados de la barra de sincronización y de las barras cruzadas podría restringir el movimiento de elevación y provocar daños al equipo o lesiones físicas. Consulte el manual de instrucciones para más información.

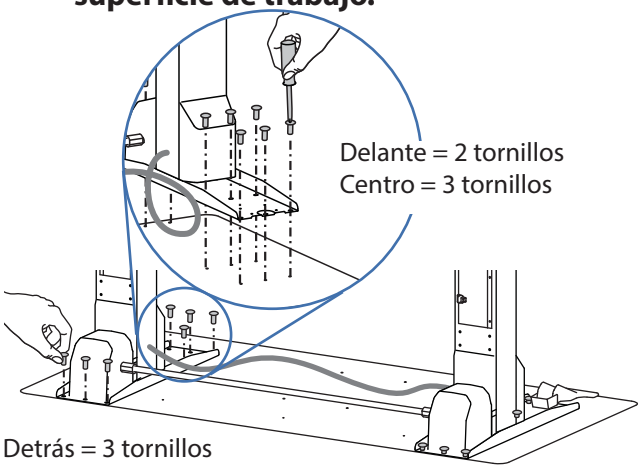


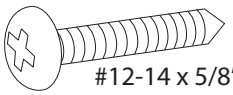
Configuración por pasos

5 **Coloque la pata izquierda (sin freno de mano) de forma vertical sobre la superficie de trabajo. Acople el extremo izquierdo de la barra de sincronización a la pata izquierda. Asegúrese de que los cables del freno no se enreden alrededor de la barra de sincronización. Vea la advertencia de la derecha.**

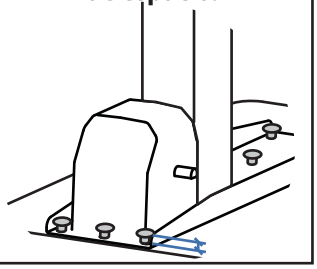

⚠ WARNING
Keep Brake Cables Away from Sync Rod and Crossbars During Installation!
Failure to keep the brake cables away from sync rod and crossbars may restrict lift motion and may cause equipment damage or personal injury! Refer to instruction manual for more information.

6 **Introduzca parcialmente 9 de los tornillos de madera nº 12-14 proporcionados en la pata izquierda y la superficie de trabajo.**



9x  #12-14 x 5/8"

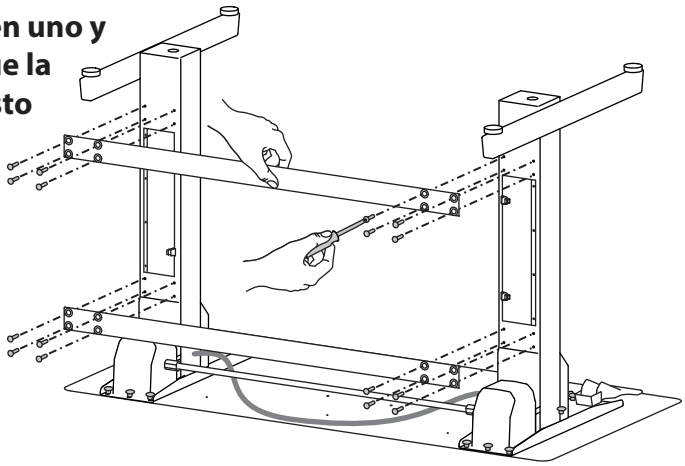
NOTA: No introduzca totalmente los tornillos en la superficie de trabajo en este momento. Deje fuera aproximadamente 3 mm de espacio.



7 **Use un destornillador Phillips para introducir los tornillos M5x6 mm incluidos dentro de las dos barras cruzadas que conectan las patas derecha e izquierda. Asegúrese de que los cables del freno no se enreden alrededor de la barra de sincronización.**

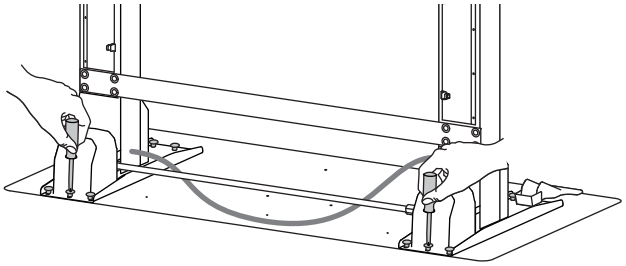
16x M5 x 6mm

Apriete los tornillos ligeramente de uno en uno y repita la operación para asegurarse de que la tensión de todos los tornillos sea igual. Esto proporciona una estabilidad óptima.



NOTA: No apriete demasiado los tornillos. Esto podría tener como resultado que se deformen los agujeros y puede hacer que la instalación no sea segura.

8 **Utilice un destornillador Phillips para apretar los tornillos que unen las patas a la superficie de trabajo.**

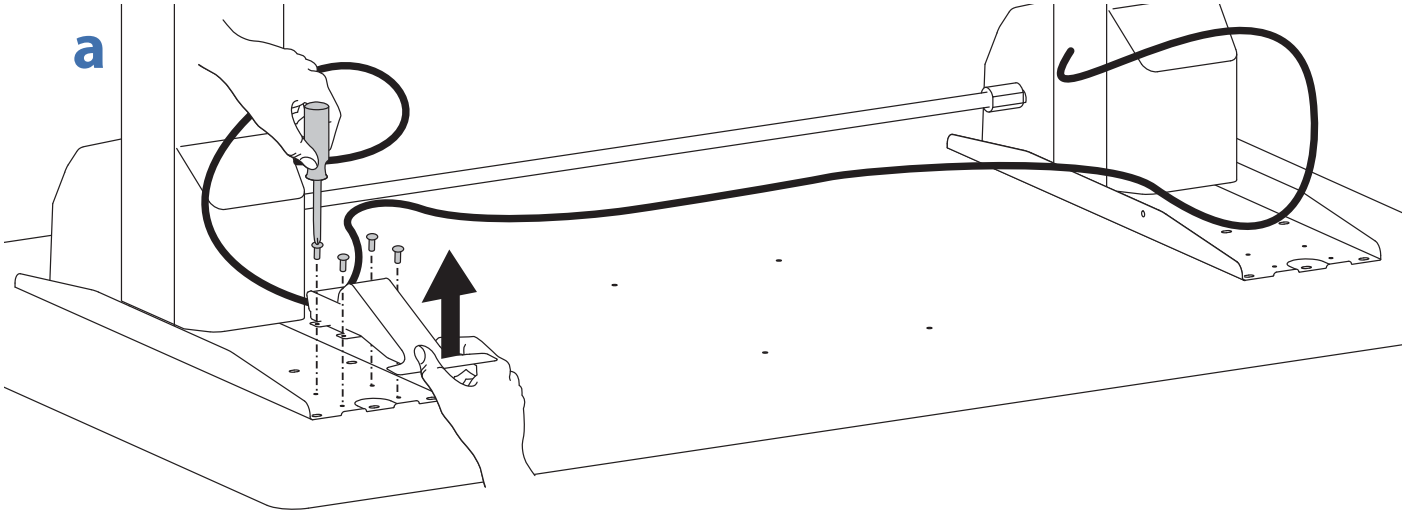


NOTA: No apriete demasiado los tornillos. Esto podría tener como resultado que se deformen los agujeros y puede hacer que la instalación no sea segura.

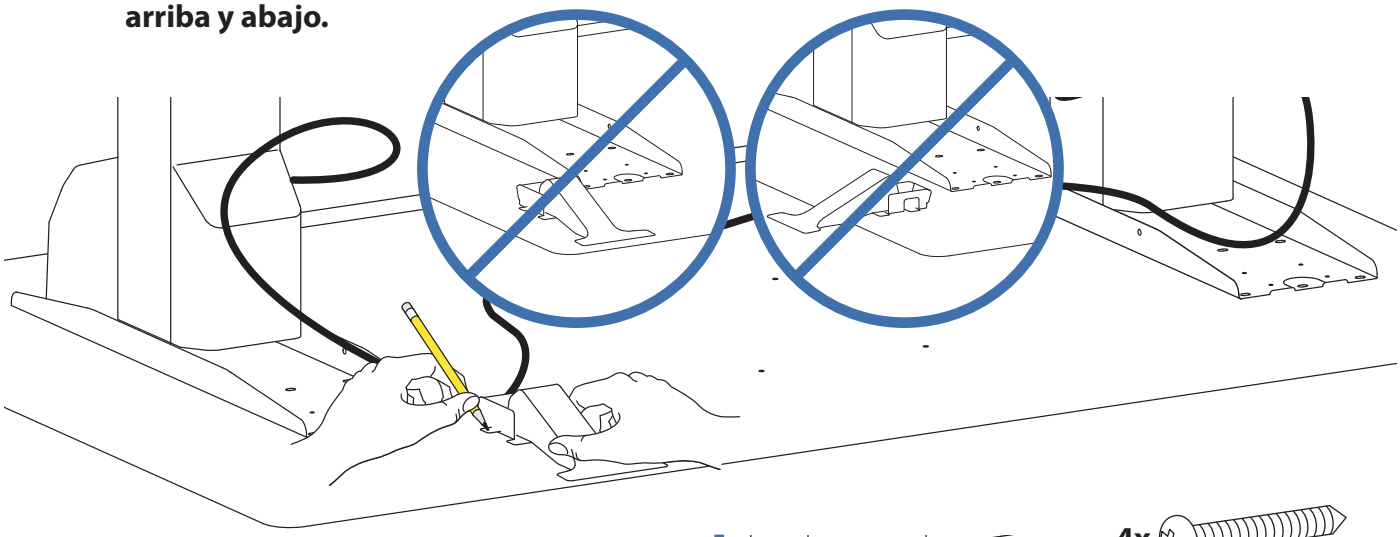
Configuración por pasos

9 **Si el asa de liberación de su freno no está alineada con el borde delantero de su superficie de trabajo y le gustaría que lo estuviera, siga estas instrucciones para recolocar el asa de liberación del freno.**

a

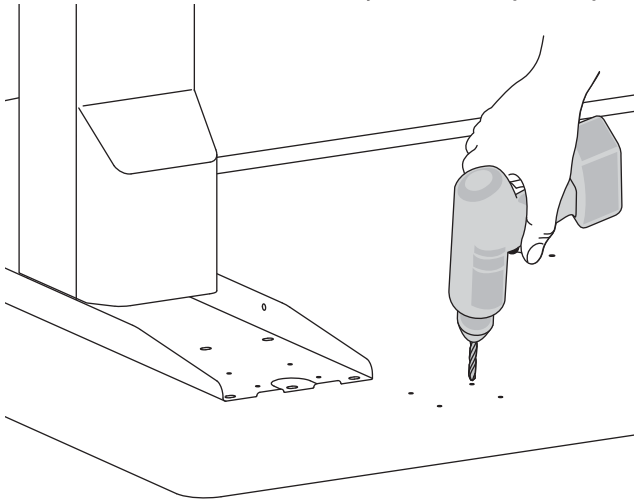


b **Recoloque el asa de liberación del freno alineada con el borde delantero de la superficie de trabajo, únicamente junto a la parte interna de la pata. NO instale el asa de liberación del freno en la parte delantera o en el exterior de la pata. Asegúrese de que el cable tenga suficiente holgura para permitir que la superficie de trabajo se extienda totalmente arriba y abajo.**



c

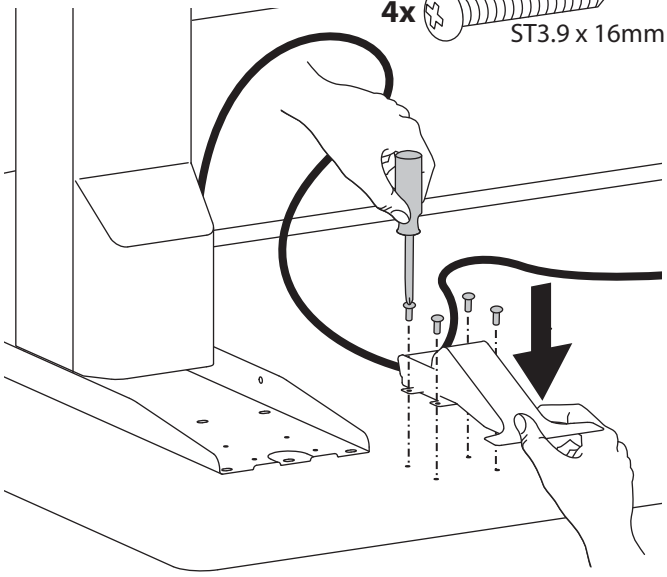
#46, Ø 0.081" (2mm)



d

4x

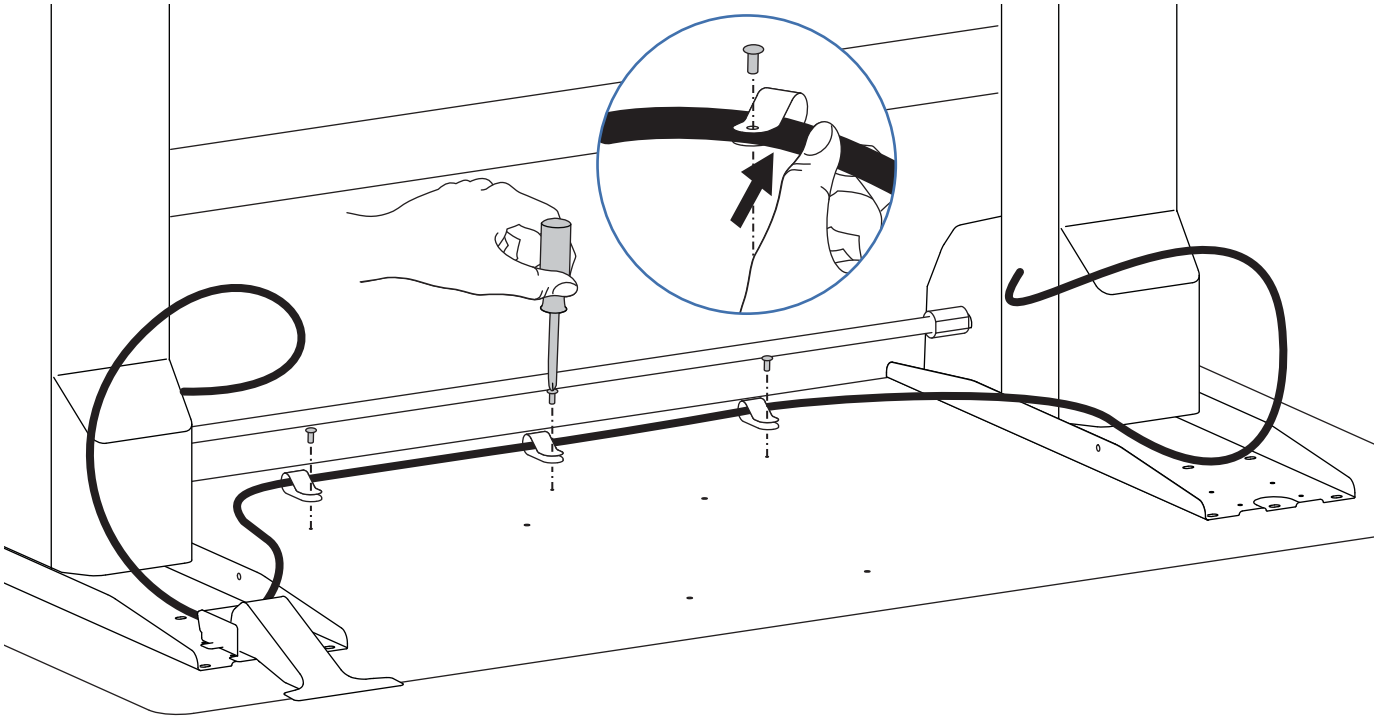
ST3.9 x 16mm



Configuración por pasos

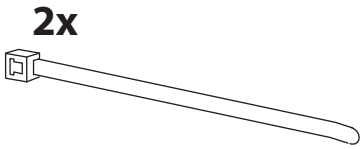
10

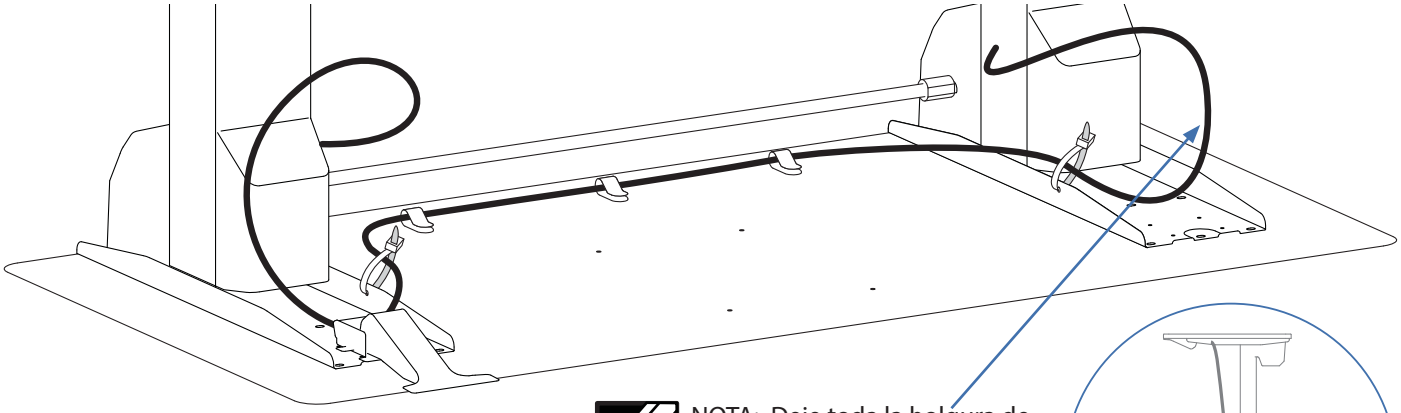
Fije el cable del freno con el clip del cable tal y como se ilustra y posteriormente emplee un destornillador Phillips para acoplar los clips del cable a la parte inferior de la superficie de trabajo con los tornillos M2,9 x 8 mm proporcionados.



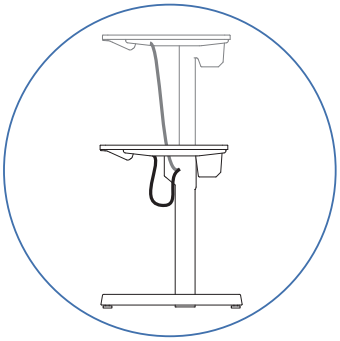
11

Mediante las dos bridas para cables proporcionadas, acople el cable del freno a las patas dejando tanta holgura de los cables como sea posible entre la brida del cable y la pata para permitir que el tablero del escritorio se pueda elevar sin limitaciones.



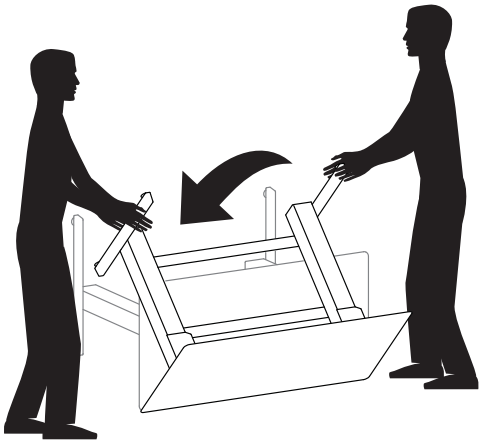


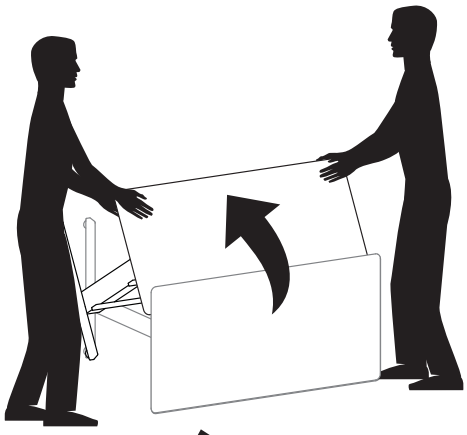
NOTA: Deje toda la holgura de cable posible entre la brida del cable y la pata para permitir que el tablero del escritorio se pueda elevar sin limitaciones. En caso de no observar esta precaución, el equipo puede resultar dañado.



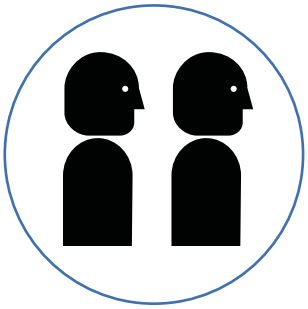
Configuración por pasos

12 Ponga el escritorio derecho sobre sus patas.

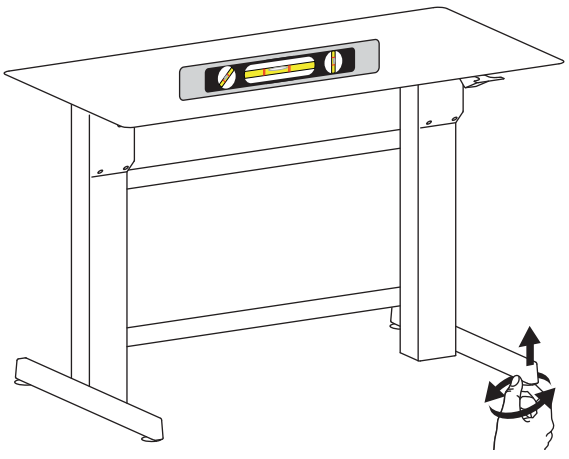




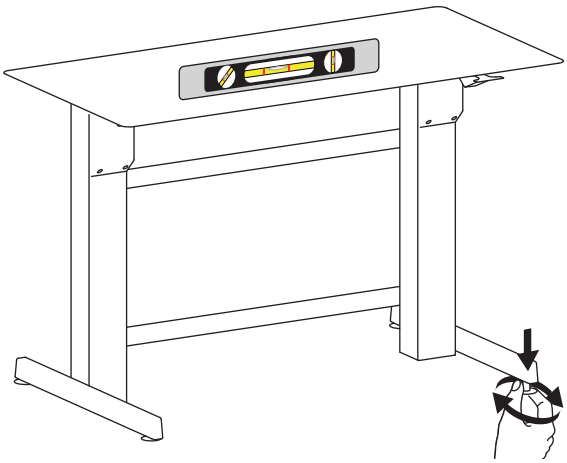
PRECAUCIÓN
¡PELIGRO DE LEVANTAMIENTO!
Son necesarias dos personas para llevar a cabo este paso. En caso de no respetar esta advertencia, podrían producirse daños en el equipo y/o lesiones físicas.



13 Ajuste el elevador de cada pata y comprúebelo con un nivel para asegurarse de que la superficie de trabajo esté plana.



Muévalo hacia la izquierda para subir.



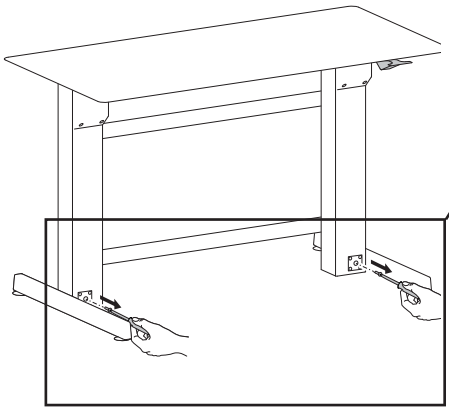
Múevalo hacia la derecha para bajar.

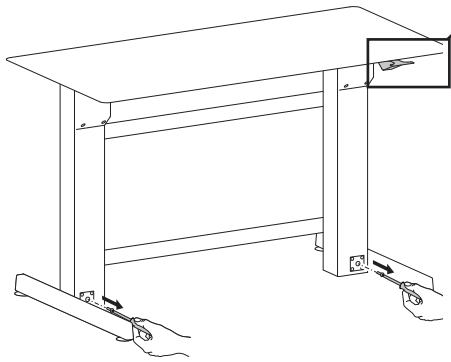
Configuración por pasos

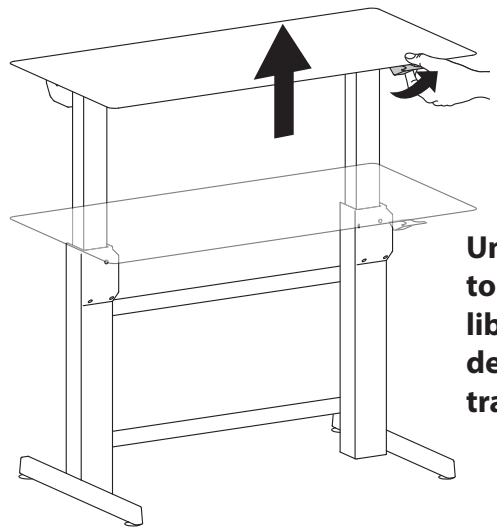
14 **Retire los cuatro tornillos de retención antes de instalar el equipo. Retire los dos tornillos de retención de las patas y después los dos tornillos del freno para permitir que la superficie de trabajo suba o baje.**

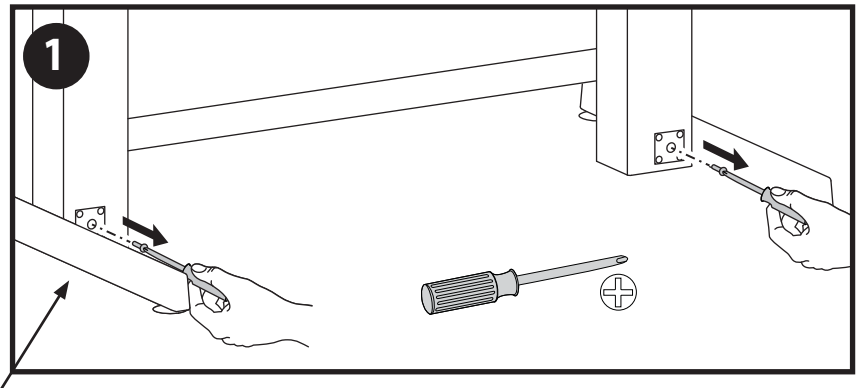
¡IMPORTANTE!

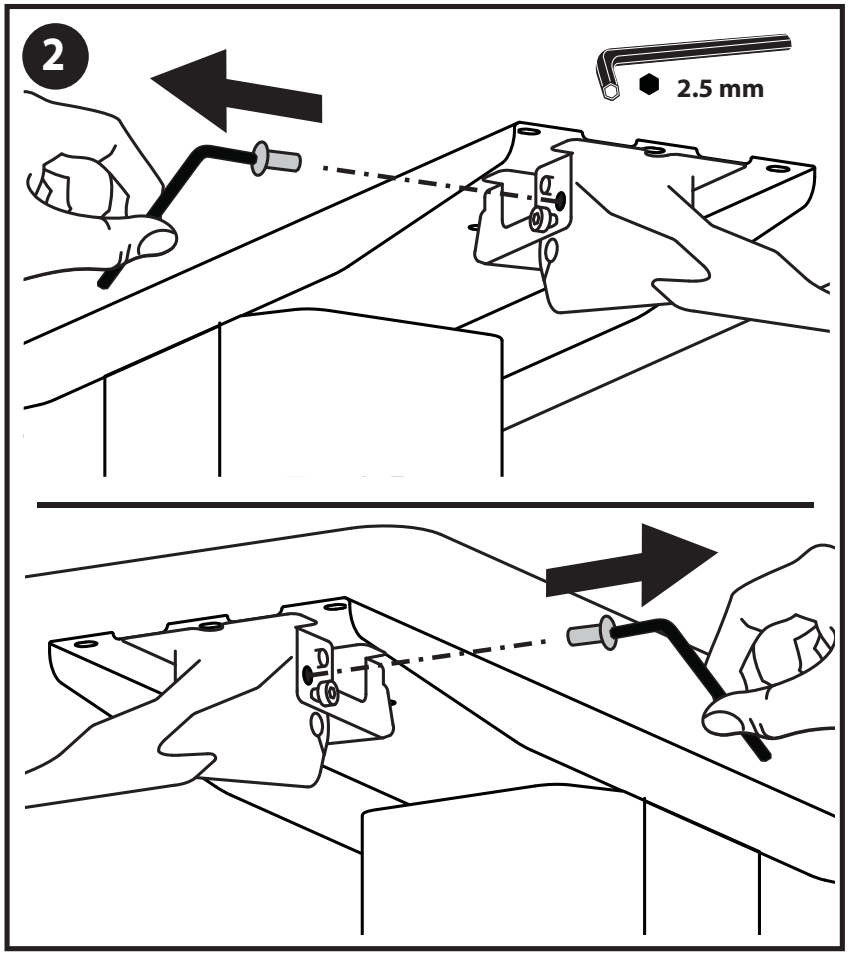
Guarde estos tornillos de retención y las instrucciones. Instale los tornillos de retención para el envío o almacenamiento de este producto. En caso de no respetar estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extienda rápidamente lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.







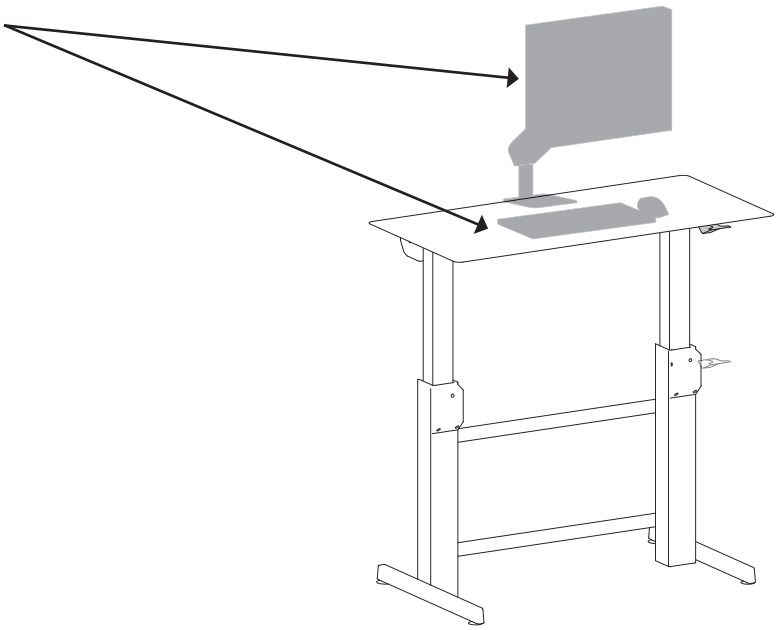




Una vez que haya retirado los 4 tornillos de retención del freno, libere el freno de mano (en la pata derecha) y coloque la superficie de trabajo en su nivel máximo.

Configuración por pasos

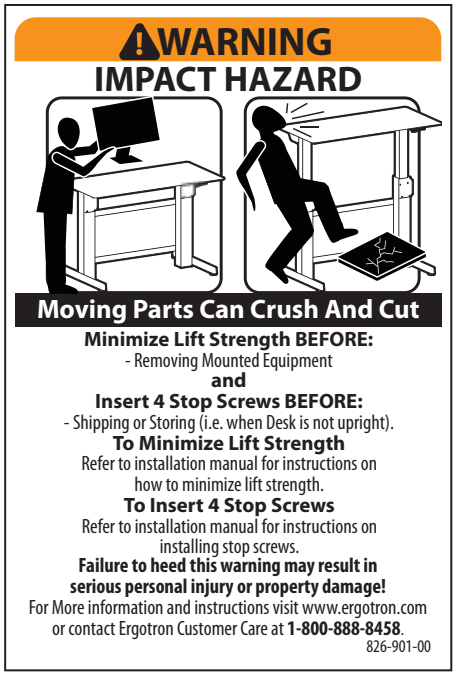
15 Instale todo el equipo.



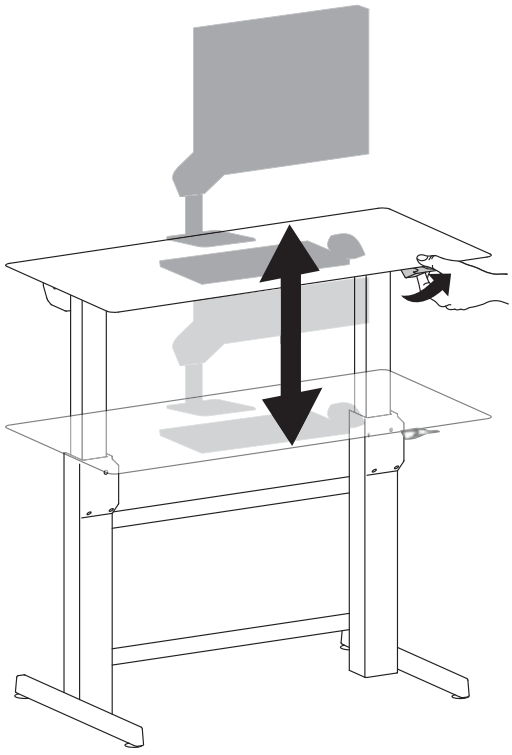
¡PRECAUCIÓN! Asegúrese de dejar 20" (508 mm) libres en todos los cables del equipo para permitir que la superficie de trabajo suba hasta su posición máxima de 20" (508 mm). Si no deja suficiente espacio en los cables del equipo, podría provocar que los cables se quedaran enganchados, que el equipo se cayera del escritorio y podría tener como resultado daños del material y/o lesiones físicas.

16 Etapa de ajuste

¡Importante! Tendrá que ajustar este producto una vez que haya terminado la instalación. Asegúrese de que todo su equipo esté instalado correctamente en el producto antes de intentar llevar a cabo algún ajuste. Este producto debe poder moverse de manera fácil y firme dentro de la amplitud de movimiento permitida y mantenerse donde usted lo fije. Si los movimientos son demasiado fáciles o difíciles o si el producto no se mantiene en las posiciones deseadas, siga las instrucciones de ajuste para conseguir movimientos suaves y fáciles. Dependiendo del producto y el ajuste, es posible que deba hacer muchos intentos hasta poder observar la diferencia. Cada vez que añada o retire equipos de este producto y que produzca un cambio en el peso de la carga, debe repetir estos pasos de ajuste para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo.

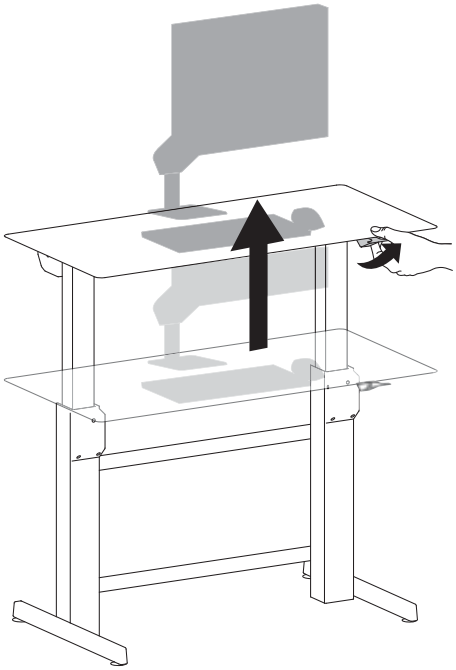

WARNING
IMPACT HAZARD
Moving Parts Can Crush And Cut
Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment
and
Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).
To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.
To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!
For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at 1-800-888-8458.
826-901-00

ADVERTENCIA
RIESGO DE IMPACTO
Las partes móviles pueden aplastar y cortar
Reduzca al mínimo la tensión de elevación ANTES DE:
Retirar el equipo montado
Enviar el escritorio o almacenarlo
Para reducir al mínimo la tensión de elevación
Para reducir al mínimo la tensión de elevación
1. Suelte el freno de mano y levante la superficie de trabajo a la posición máxima.
2. Gire en sentido contrario a las agujas del reloj las tuercas de ajuste de la parte posterior de las patas hasta que se detengan (pueden hacer falta unas 40-60 revoluciones por pata).
En caso de no respetarse esta advertencia, pueden producirse lesiones físicas graves y el equipo puede resultar dañado.
Si desea más información e instrucciones, visite http://www.ergotron.com, o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Ergotron en el teléfono 1-800-888-8458 (EE.UU.).



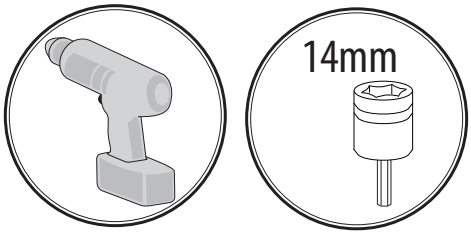
17 Etapa de ajuste

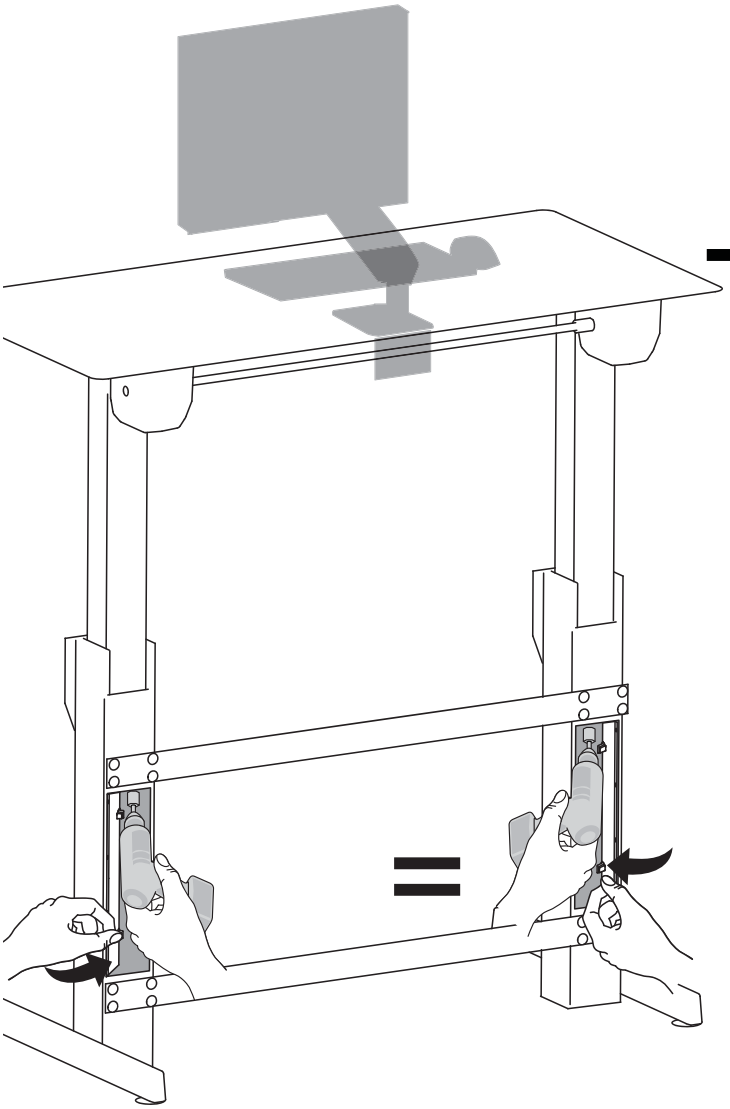
Libere el freno de mano (en la pata derecha) y eleve la superficie de trabajo hasta máximo nivel.
Deje a un lado la tapa ubicada detrás de cada pata para acceder al punto de ajuste.



NOTA: Las tapas de las patas no se abrirán a menos que la superficie de trabajo se levante hasta su altura máxima.
La superficie de trabajo no descenderá a menos que las tapas estén totalmente cerradas.

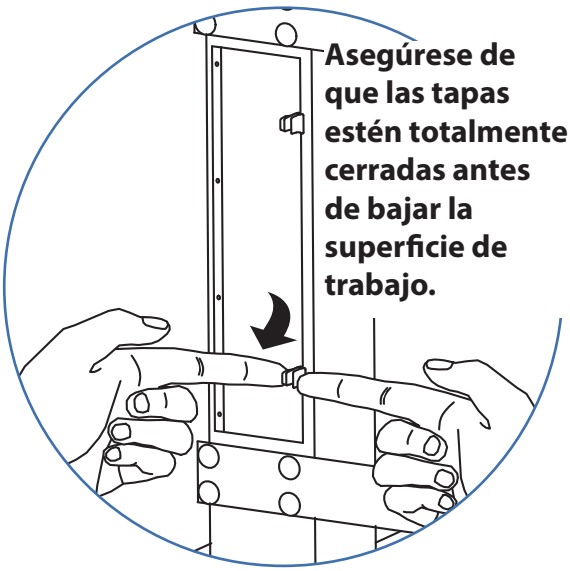
Mantenga la misma tensión en ambas patas alternando el ajuste de tensión de una a otra pata empleando una llave de tubo de 14 mm.



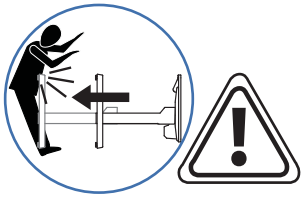


Aumentar la fuerza de elevación
Si el peso colocado es demasiado o si el producto no se mantiene arriba cuando se eleva, debe aumentar la fuerza de elevación:

Reducir la fuerza de elevación
Si el peso colocado es muy poco o si el producto no se mantiene abajo cuando se baja, tendrá que disminuir la fuerza de elevación:



Asegúrese de que las tapas estén totalmente cerradas antes de bajar la superficie de trabajo.

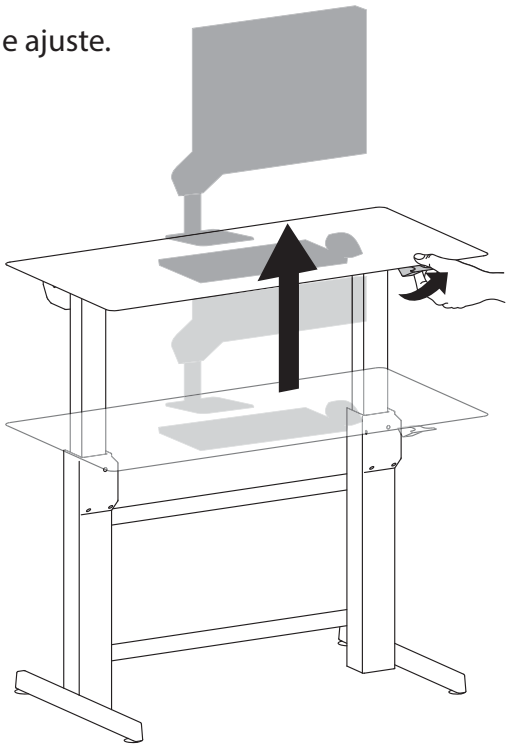


¡ADVERTENCIA! NO vuelque el escritorio para realizar el ajuste. Realice el ajuste cuando el escritorio esté derecho. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, cosa que podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

APÉNDICE A - Minimice la tensión de elevación

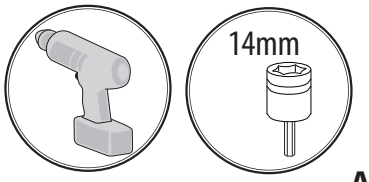
ADVERTENCIA. Antes de retirar el equipo instalado (monitor, brazo, soporte de CPU, etc.) del escritorio, o de prepararse para enviar o almacenar el escritorio, es extremadamente importante que minimice la tensión de elevación. En caso de no seguir estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

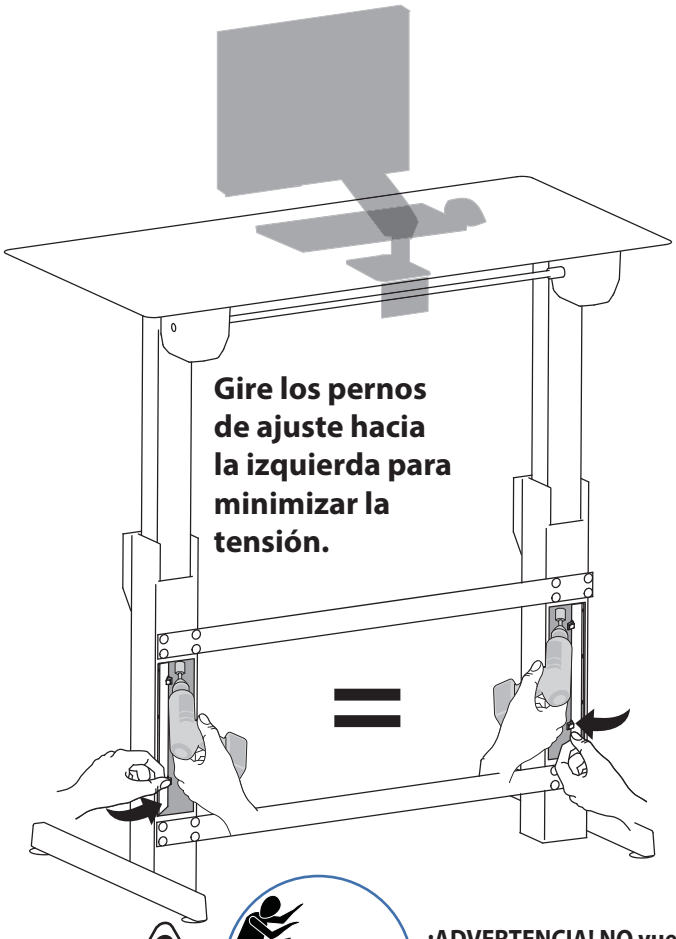
1. Libere el freno de mano (en la pata derecha) y eleve la superficie de trabajo hasta máximo nivel.
2. Aparte la tapa ubicada detrás de cada pata para acceder al punto de ajuste.

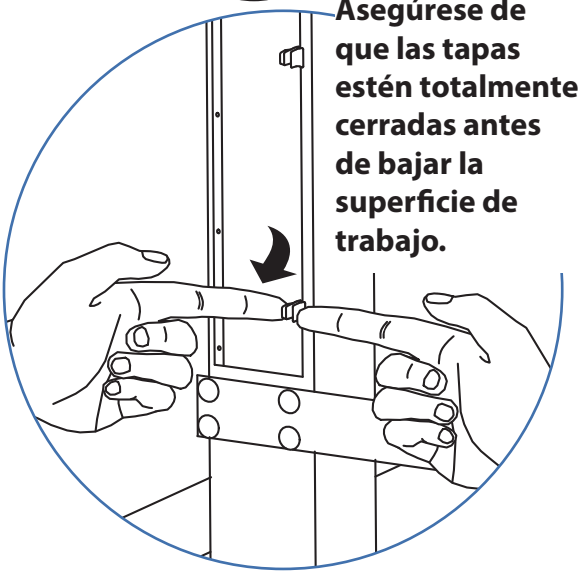


NOTA: Las tapas de las patas no se abrirán a menos que la superficie de trabajo se levante hasta su altura máxima. La superficie de trabajo no descenderá a menos que las tapas estén totalmente cerradas.

3. Para minimizar la tensión, gire los pernos de ajuste hacia la izquierda empleando un taladro de tubo de 14 mm. Mantenga una tensión igual en ambas patas alternando el ajuste de una y otra pata. Siga ajustándolas hasta que la llave deje de girar.
4. Una vez que se haya alcanzado la tensión mínima, se puede retirar el equipo montado.







¡ADVERTENCIA! NO vuelque el escritorio para realizar el ajuste. Realice el ajuste cuando el escritorio esté derecho. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, cosa que podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

APÉNDICE B - Introduzca los tornillos de retención

ADVERTENCIA. Antes de enviar o almacenar el escritorio, o cuando el escritorio se coloque de espalda o de lado*, es extremadamente importante que vuelva a introducir los 4 tornillos de retención. En caso de no respetarse estas instrucciones, podría provocar que el dispositivo de elevación se extendiera rápidamente, lo cual podría tener como consecuencia el daño del equipo y/o lesiones físicas.

1. Siga las instrucciones del Apéndice A para minimizar la tensión de elevación.

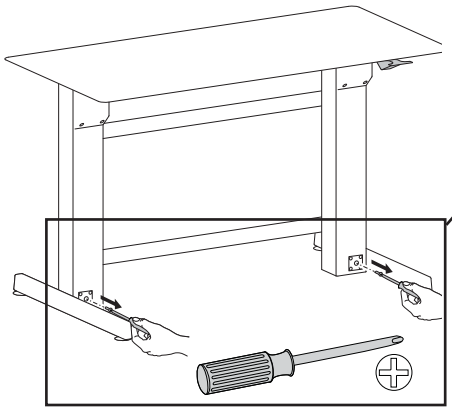
2. Coloque el escritorio en su posición más baja.

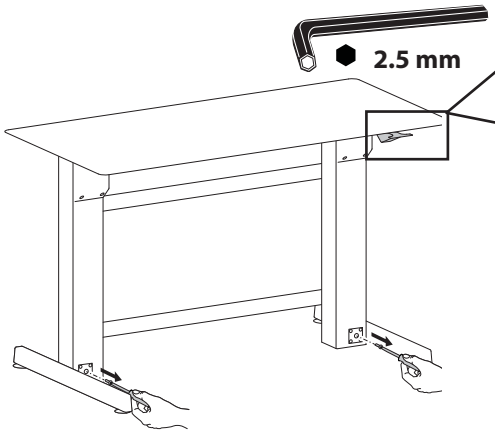
3. Introduzca 2 tornillos de retención en la parte inferior de cada pata.

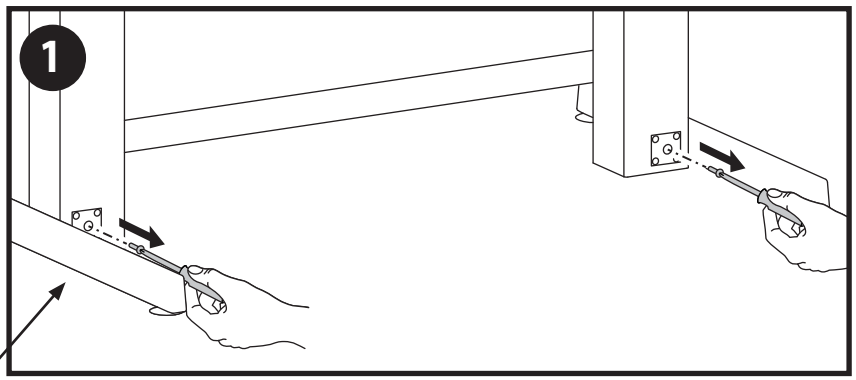
4. Introduzca los otros dos tornillos de retención a cada lado del freno de mano en la parte derecha de la superficie de trabajo.

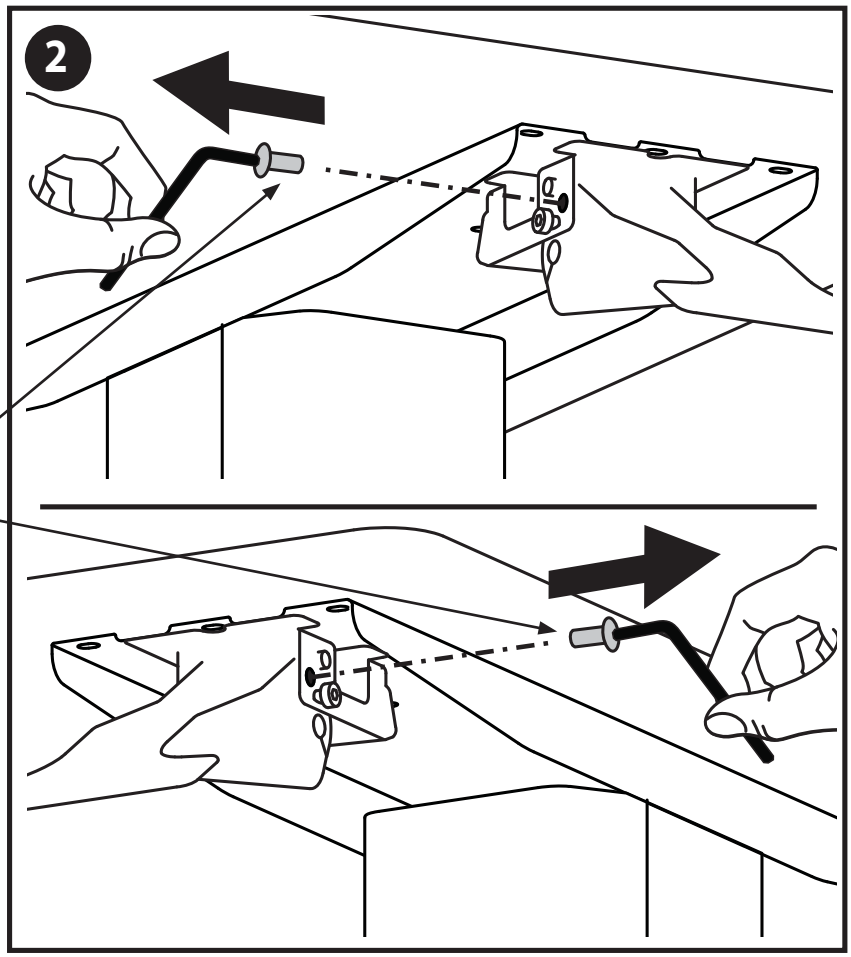
5. Cuando haya instalado los 4 tornillos de retención,puede enviar el escritorio o almacenarlo.

* No se recomienda colocar el escritorio de espalda o de lado.

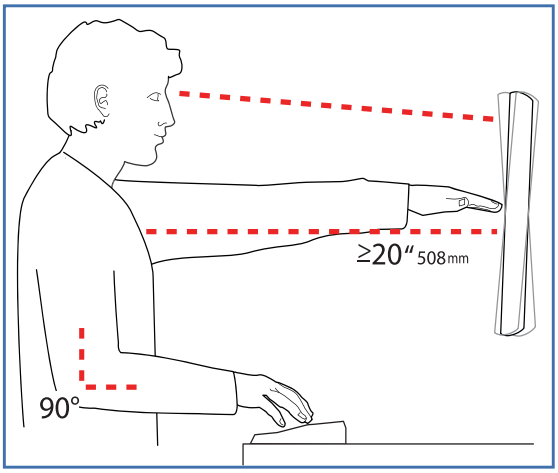








Set Your Workstation to Work For YOU!
Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.
Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!
Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.
一人ひとりにピッタリのワークステーション!
按照您自身的需要设置工作站！



Learn more about ergonomic computer use at:
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:
Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：

www.computingcomfort.org

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.
Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

To Reduce Fatigue
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90º.
Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.
Incline el teclado 10º hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Para reducir la fatiga
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Pour réduire la fatigue
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90 ˚ zu ermöglichen.
Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sei die Tastatur um 10 ° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.
Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Om vermoeidheid te verminderen
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90˚.
Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

Per ridurre l'affaticamento
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 • 20分ごとに2～3分
• 2時間ごとに15～20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。
角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟.

© 2014 Ergotron, Inc.
All rights reserved.

While Ergotron, Inc. makes every effort to provide accurate and complete information on the installation and use of its products, it will not be held liable for any editorial errors or omissions (including those made in the process of translation from English to another language), or for incidental, special or consequential damages of any nature resulting from furnishing this instruction and performance of equipment in connection with this instruction. Ergotron, Inc. reserves the right to make changes in the product design and/or product documentation without notification to its users. For the most current product information, or to know if this document is available in languages other than those herein, please contact Ergotron. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written consent of Ergotron, Inc.,1181 Trapp Road, Eagan, Minnesota, 55121, USA Patents Pending and Patented U.S. & Foreign. Ergotron is a registered trademark of Ergotron, Inc.

Americas Sales and Corporate Headquarters
St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales
Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales
Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales
www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com

888-24-227-G-00 rev. C • 11/14